COCINA con alegría

CON YOLO Y FER

Recetas MUY mexicanas

para celebrar la Independencia y Día de Muertos

Año 1 Número 3 • $20.00

Contenido

Cocina con Alegría

edición 3

Página 4 — ENTRADAS Y BOTANAS
Tostadas de pata
Peneques
Pambazos
Alambre de chuleta

Página 10 — SOPAS
Pozole rojo
Crema de chicharrón
Mole de olla

Página 14 — PLATO FUERTE
Barbacoa express
Chiles en nogada
Mixiotes de pollo
Pipián verde

Página 22 — POSTRES PARA OFRENDA
Dulce de camote con salsa de cajeta
Cocadas

Página 24 — PLATO DE LAS ESTRELLAS
Calabaza en tacha

Página 26 — PARA LOS AMIGUITOS DE YOLOY FER
Muffins decorados

Página 27 — RECETARIO BIMBO
Sopa de cebolla
Moros con Cristianos
Chayotes crujientes
Albóndigas de pescado
Guarnición de platanitos

¡Arriba los corazones!

bulbo STUDIO

EDITOR RESPONSABLE
Norberto Cassiemann

DIRECCIÓN EDITORIAL
Bulbo Studio

CHEF
Yolanda Del Mata de Guth

APRENDIZ DE CHEF
Fernando Del Solar

FOTOGRAFÍA Y DISEÑO
Bulbo Studio

PRODUCTOR EJECUTIVO
Adrián Patiño

COCINA con alegría

® COCINA CON ALEGRÍA.
Año 1, Número 3.
Septiembre-Octubre de 2007

Revista bimestral editada por Bulbo Studio. Editor responsable Norberto Adolfo Cassiemann Ferraro. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2007-041814343200-102. Número de Certificado de Licitud de Título: 13727. Número de Certificado de Licitud de Contenido: 11100. Domicilio de la publicación Calle 9 No. 118 Int. 3A Col. San Pedro de Los Pinos CP 03800, México D.F. Impreso en Pérez Simón SA de CV, Manuel no. Dávalos 49 Col. Algarín CP 06880, México D.F. Distribuidor exclusivo en México: REISA. Calle 29 No. 579-A Col. Leyes de Reforma 09310 México D.F. Bulbo Studio investiga sobre la veracidad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos.

IMPRESA EN MÉXICO.
PRINTED IN MEXICO.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED ® Copyright 2007

Para cualquier duda o sugerencia ponte en contacto con nosotros vía mail en: cocinaconalegria@bulbostudio.com

Se acercan los meses de septiembre y noviembre y con ellos, días de fiestas. En esta ocasión en **COCINA CON ALEGRÍA**, tenemos el inmenso placer de ofrecerles recetas fáciles y deliciosas para celebrar el Aniversario de nuestra Independencia y el Día de Muertos.

Todos sabemos la importancia de conservar nuestras tradiciones, por eso es que ahora queremos participar con ustedes para que estas celebraciones perduren al vivirlas una vez más en familia y qué mejor momento de hacerlo que al compartir la mesa.

Para este 15 de septiembre sorprendan a los suyos al preparar cualquiera de las opciones de platillos típicamente mexicanos que les ofrecemos y celebren por todo lo alto la fiesta que más nos une y enorgullece: ¡Viva México!

En noviembre recuerden preservar una de las tradiciones más hermosas de nuestro país: el altar de Día de Muertos. Elijan un rinconcito de su hogar y adórnenlo con papel picado, flores de cempasúchitl, veladoras e incienso y las bebidas y los platillos preferidos de los seres queridos que ya no están; recuerden también poner en su altar, agua, sal, pan de muerto y alguno de los riquísimos postres que les presentamos en este número.

Con esta edición de **COCINA CON ALEGRÍA** llena de sabor mexicano deseamos entregar lo mejor de nosotros agradeciendo su preferencia y apoyo.

Nos despedimos con una última reflexión:
¿Qué le dice el pinguino a la pinguina?
Te quiero como a ninguina.

¡Hasta la próxima!

Yolo y Fer

Pambazos

Ingredientes:
- 6 pambazos
- 4 cdas. de manteca de cerdo
- Aceite para freír, el necesario

Salsa roja:
- 6 chiles guajillo
- 1/4 de cebolla chica
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de comino
- Sal al gusto

Relleno:
- 300 grs. de chorizo
- 500 grs. de papa cocida y cortada en cubos
- 1 lata de frijoles refritos
- 1 lechuga rebanada
- 150 grs. de queso añejo
- Crema al gusto

Procedimiento:

Salsa roja:
- Limpiar los chiles. Quitarles las semillas y las venas.
- Remojarlos en una olla con agua caliente en la estufa y dejar que hierva.
- En una licuadora, moler los chiles, el ajo, la cebolla y el comino, con un poco de agua.
- Colar esta mezcla sobre una cacerola con un poco de aceite caliente, freír y sazonar con sal.

Relleno:
- En una sartén sin aceite, colocar el chorizo en trozos y freír en su propia grasa sin dorar demasiado.
- Incorporar la papa en cubos y mezclar cuidadosamente sin desbaratarla.
- Sazonar con sal.

Pambazos:
- Cubrir perfectamente los pambazos con la salsa. Dejarlos secar en una rejilla.
- En una cacerola agregar la manteca, una vez que esté bien caliente, freír los pambazos por ambos lados cuidando que no se quemen.
- Untar en el interior del pan un poco de frijoles.
- Rellenar con la mezcla de chorizo y papa, la lechuga finamente rebanada, el queso y la crema.

EL CHISTE DE FER

Dos enajenados mentales se escapan del manicomio y andando por el campo se encuentran una escopeta, uno le pregunta al otro:
-¿Para que sirve este artefacto?-.
El otro le contesta que no tiene ni idea.
El primero se pone a mirar por el cañón y el otro aprieta el gatillo.
¡Boooooom!
Le dice el que apretó el gatillo al otro:
-¡No me mires con esa cara que yo también me asusté!-.

Peneques

Ingredientes:
- Tortillas de maíz
- 1 lata de frijoles refritos
- 250 grs. de queso oaxaca
- Harina de trigo, la necesaria
- 2 claras
- 2 yemas
- 1 pizca de sal
- Aceite para freír, el necesario

Para el caldillo:
- 6 jitomates guaje
- 1 chile chipotle
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 o 3 tazas de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:
- En cada tortilla untar una capa ligera de frijoles, colocar un poco de queso y doblar.
- Pasar por harina y cubrir bien cada peneque.
- En un tazón montar las claras a punto de turrón con una pizca de sal. Agregar las yemas de una a una y sumergir en el capeado los peneques enharinados.
- Freír en una sartén con suficiente aceite caliente hasta que estén dorados por ambos lados.
- Colocar los peneques en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de grasa.

Para el caldillo:
- En una plancha o sartén asar los jitomates, la cebolla y el ajo.
- En una licuadora moler las verduras asadas y el chile chipotle con un poco de caldo de pollo.
- En una cacerola con un poco de aceite, freír la salsa y, después, agregar 2 tazas de caldo de pollo para conseguir un caldillo espeso. Añadir una taza más si se quiere más ligero.

Para presentar:
- Por último sumergir los peneques en la salsa y servir bien calientes.

Tostadas de PATA

Ingredientes:
- 1/2 kg. de pata de res limpia

Vinagreta:
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de vinagre
- 1/2 cebolla fileteada
- 2 dientes de ajo en puré
- 1/2 cdita. de orégano seco
- 1/4 cdita. de tomillo seco
- 1/2 cdita. de mejorana seca
- 1 lata de chiles jalapeños
- Sal y pimienta al gusto

Para presentar:
- 1 paquete de tostadas
- 1 lata de frijoles refritos
- 1 lechuga rebanada
- Crema al gusto
- Queso cotija
- 1 lata chica de chiles jalapeños

Procedimiento:
- Lavar la pata y, en una cuñadera, dejar escurrir.
- En un tazón mezclar todos los ingredientes de la vinagreta, agregar chiles jalapeños al gusto y un poco de su líquido e incorporar la pata.
- Dejar marinar en refrigeración toda la noche.

Para presentar:
- Untar las tostadas con un poco de frijoles, hacer una cama de lechuga, agregar la pata y adornar con crema y queso.

Alambre de CHULETA

Ingredientes:
- Tortillas de maíz chicas del # 9
- 250 grs. de tocino
- 4 a 6 chuletas ahumadas
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento verde en cuadros
- 1 pimiento rojo en cuadros
- 2 chiles poblanos en rajas
- 1 lata chica de elote
- 1 cda. de epazote picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda. de consomé de pollo en polvo
- Aceite para freír, el necesario
- 300 grs. de queso chihuahua rallado

Procedimiento:
- En una plancha o sartén grande suficientemente caliente, agregar un poco de aceite y freír ligeramente las tortillas por ambos lados sin que se doren.
- En la misma plancha o sartén, freír el tocino. Cuando comience a soltar su propia grasa, agregar la chuleta y revolver.
- Añadir la cebolla, los pimientos, las rajas de poblano y los granos de elote.
- Agregar, por último, el epazote y sazonar con sal, pimienta y el consomé de pollo en polvo.

Para presentar:
- Sobre un plato hacer una cama con las tortillas, colocar el alambre, cubrir con el queso y gratinar.

EL CHISTE DE FER

¿Cómo se dice disparo de arma de fuego en árabe?
Aivala Bala.

Pozole ROJO

Ingredientes:
- 1 kg. de maíz cacahuazintle precocido
- 1 cebolla blanca entera
- 2 dientes de ajo sin pelar
- 1/4 cachete de cerdo
- 1 kg. de espinazo
- 1 kg. de carne maciza de cerdo
- 1 pechuga de pollo partida con hueso
- Agua, la necesaria

Para la salsa roja:
- 4 dientes de ajo
- 6 chiles anchos
- 6 chiles guajillos
- Sal al gusto
- 1/4 de cebolla chica
- Manteca de cerdo o aceite de maíz, el necesario

Procedimiento:

Para la salsa roja:
- Limpiar los chiles y remojar en agua caliente.
- Licuar con el resto de los ingredientes excepto la manteca.
- En una cacerola calentar la manteca y freír lo molido por 10 minutos.

Para el pozole:
- En una olla de presión con agua suficiente agregar el maíz precocido con el ajo, la cebolla, la pechuga de pollo, la carne maciza, el espinazo y el cachete de cerdo. Cerrar la olla de presión y cocinar por 45 minutos.
- Una vez trascurrido el tiempo de cocción, retirar la carne para desmenuzar y reservarla para cuando se sirva el pozole.
- Agregar la salsa reservada al pozole y cocinar sin tapa unos 5 minutos más.
- Rectificar la sazón y agregar sal, si es necesario.

TIP DE YOLO

Servir con:
- Cebolla picada
- Limones partidos
- Orégano seco
- Tostadas
- Rabanitos
- Lechuga rebanada

EL CHISTE DE FER

¿Cómo se dice sobreviviente de guerra en japonés?
Kachito me matan

Crema de CHICHARRÓN

Ingredientes:
Para la crema:
- 2 jitomates
- 1/4 de cebolla chica
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles guajillo
- 100 grs. de chicharrón en trozos
- 4 tazas de caldo de costilla o de pollo
- 1/2 taza de crema
- Aceite para freír, el necesario

Para la guarnición:
- 100 grs. de queso panela rallado

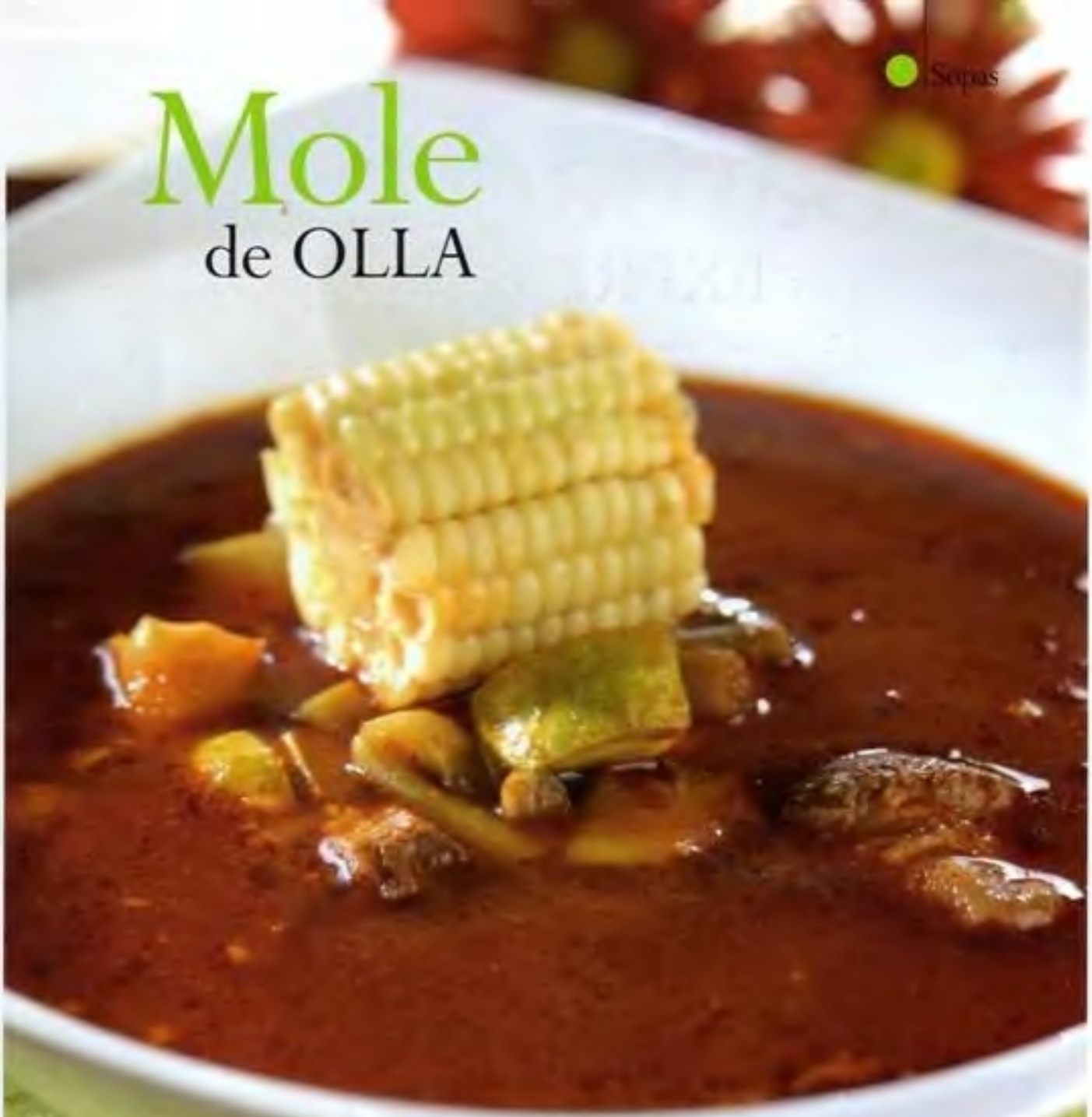
Procedimiento:
- En una cacerola con un poco de aceite, freír los jitomates sin piel, la cebolla, el ajo y los chiles desvenados, sin semillas y previamente ablandados en agua caliente.
- En una licuadora moler todos los ingredientes fritos, el chicharrón y un poco de caldo.
- Verter lo molido a la cacerola con un poco de aceite caliente y cocinar unos 5 minutos. Agregar el resto del caldo poco a poco.
- Temperar la crema, es decir, tomar un poco de la preparación de chicharrón y mezclarla con la crema para después vaciarla a la cacerola y así evitar que se corte.

Para presentar:
- Servir con un poco de queso.

TIP DE YOLO

De preferencia escoger el chicharrón que tiene un poco de carne.

Mole de OLLA



Ingredientes:
- 1 kg. de carne de res en trozos
- 4 pzs. de chambarete con hueso
- 8 tazas de agua
- Sal al gusto
- 1 rama de epazote
- 3 dientes de ajo

Para la salsa:
- 3 chiles anchos
- 2 chiles pasilla
- 3 jitomates asados
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- Aceite para freír, el necesario
- 1 chayote en trozos
- 2 elotes partidos en tres
- 2 calabacitas cortadas en trozos
- 1/4 kg. de ejotes tiernos

Procedimiento:
- En la olla de presión freír las carnes con un poco de aceite, cubrir con agua, dejar al fuego.
- Cuando comience a hervir agregar la sal, el epazote y los dientes de ajo. Tapar y cocer a fuego medio durante 45 minutos.
- A los chiles, quitarles las semillas, desvenarlos y ablandarlos en agua caliente, aparte en una sartén asar los jitomates.
- Moler los chiles junto con la cebolla, los jitomates asados y el ajo hasta obtener una salsa. Si es necesario añadir un poco de agua donde se remojaron los chiles para ayudar a licuar mejor.
- En una sartén con un poco de aceite, freír la mezcla anterior.
- Agregar esta salsa y las verduras a la olla con la carne.
- Comprobar la sazón, agregar más sal, si es necesario.
- Tapar y seguir cociendo a fuego lento durante un rato más, hasta que las verduras estén tiernas.
- Servir muy caliente con un poco de cebolla picada y jugo de limón.

Barbacoa EXPRESS

Ingredientes:
- 1 kg. de carne de borrego
- Hojas de plátano

Para el caldo:
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 250 grs. de garbanzo remojado
- Sal al gusto

Para el adobo:
- 3 chiles anchos limpios, sin semillas ni venas
- 4 chiles guajillos limpios, sin semillas ni venas
- 2 hojas de aguacate
- 3 pimientas enteras
- 1/2 raja de canela
- Sal al gusto
- Agua o caldo de pollo, el necesario

Procedimiento:
- En una cacerola con agua bien caliente, sumergir los chiles para que se ablanden.
- En una licuadora moler los chiles, las hojas de aguacate, la pimienta, la canela, la sal y un poco de caldo de pollo o agua hasta obtener una consistencia semi-espesa.
- En un tazón colocar la carne en trozos y bañarla completa y uniformemente con el adobo. Cubrir con plástico y dejarla reposar en refrigeración por una noche.
- Colocar en el fondo de una olla de presión la cebolla, el ajo, los garbanzos previamente remojados una noche anterior, sal y, por último, agua.
- Colocar la rejilla para vapor dentro de la olla de presión y cubrirla con las hojas de plátano previamente ablandadas pasándolas a fuego directo por ambos lados.
- Colocar la carne adobada, cubrirla con las mismas hojas de plátano y con un cordón amarrar para que no se destape la carne con la presión.
- Cocer en la olla de presión por espacio 30 a 45 minutos.
- Por último, cuando termine la cocción, rectificar la sazón del caldo y, si es necesario, agregar más sal.

EL CHISTE DE FER

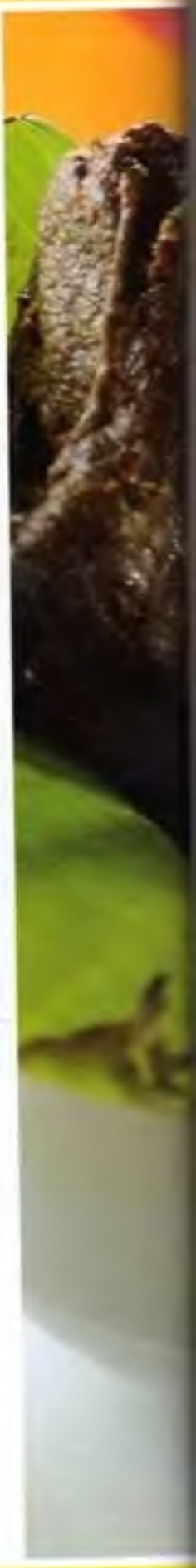
Había una vez una bala perdida y se puso a llorar.

TIP DE YOLO

SALSA BORRACHA

Ingredientes:
- 6 chiles pasilla
- Aceite para freír, el necesario
- 8 tomates verdes pequeños sin cáscara y enjuagados
- Agua, la necesaria
- 2 dientes de ajo sin pelar
- 1/2 cebolla pequeña finamente picada
- Sal al gusto
- 1/2 taza de cerveza
- 1 naranja
- 50 grs. de queso añejo

Procedimiento:
- En una cacerola con aceite freír ligeramente los chiles enteros, sin quemarlos.
- Retirar los chiles y escurrir sobre papel absorbente.
- En el mismo aceite freír los tomates y los ajos hasta que estén ligeramente dorados y suaves por dentro (aprox. 5 min.).
- Poner el agua en la licuadora y agregar los tomates verdes, los ajos y los chiles fritos con sus venas y semillas. Licuarlos por unos segundos hasta formar un puré.
- En una sartén con un poco de aceite, añadir la cebolla hasta que esté acitronada, sin dorarla.
- Agregar los ingredientes licuados y sazonar con sal. Freír mezclando hasta que la salsa haya reducido.
- Agregar la cerveza, el jugo de media naranja y los gajos de la otra mitad de la naranja.
- Adornar con cebolla cruda y queso desmoronado.



Chiles en NOGADA

Ingredientes:
(6 porciones)
- 6 chiles poblanos de buen tamaño (asados, sin piel, sin semillas)
- 1/2 kg. de carne molida de puerco
- 2 manzanas panocheras partidas en cuadros chicos
- 4 duraznos partidos en cuadros chicos
- 1 plátano macho frito partido en cuadritos
- 4 cdas. de pasitas
- 1 taza de puré de jitomate
- 2 dientes de ajo picado
- 1/4 de cebolla picada
- Ramitas de perejil
- 1 taza de granos de granada

Para capear:
- 2 claras
- 2 yemas
- Harina, la necesaria
- Aceite para freír, el necesario

Para la nogada:
- 200 grs. de nuez de Castilla pelada
- 1/2 cdita. de canela
- 2 cdas. de azúcar
- 3/4 de taza de leche

Procedimiento:
Para el relleno:
- En una cacerola con aceite, freír a fuego bajo la cebolla, ajo y, por último, las pasitas.
- Cuando la cebolla esté transparente y las pasitas infladas, añadir el plátano, la manzana y el durazno.
- Cocinar por espacio de 5 minutos.
- Agregar, la carne molida, el puré de jitomate, el perejil y cocinar por 10 minutos más.
- Retirar del fuego y dejar enfriar.
- Colocar las claras en un tazón y montarlos con una batidora. Cuando estén a punto de turrón, agregar las yemas una a una y sazonar con sal.
- Rellenar cada chile, enharinar, pasar por el huevo cubriéndolos por completo y freír hasta que se doren por ambos lados.
- En un plato con papel absorbente escurrir los chiles para retirar el exceso de grasa.

Para la nogada:
- En la licuadora poner la nuez, canela, azúcar y calcular la leche para que la mezcla tenga una consistencia de crema no muy líquida ni muy espesa.

Para emplatar:
- Colocar cada chile en un plato extendido, bañarlos con nogada y decorarlos con granitos de granada y ramitas de perejil fresco.

TIP
- Para conservar la nuez ya pelada, sumergirla en leche y refrigerarla. De esta forma no se oxidará.

EL CHISTE DE FER

¿Qué guerra se forma si se juntan la guerra fría y la guerra caliente?
La guerra tibia

COMENTARIO DE YOLO

- Esta es la receta de mi abuela que, cabe mencionar, es poblana y, por cierto, excelente cocinera; siempre ha servido los chiles vestidos, es decir, capeados. Si se desea se pueden servir sin la cubierta de huevo

Mixiotes de POLLO

Ingredientes:

Agua, la necesaria
- 1/4 de taza de vinagre
- 3 chiles anchos
- 1 chile mulato
- 1 chile pasilla
- 1 diente de ajo
- 1/4 de cebolla chica
- 1/2 cda. de consomé de pollo en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 pollo en trozos
- Hojas de papel para mixiote
- Cordón

Procedimiento:

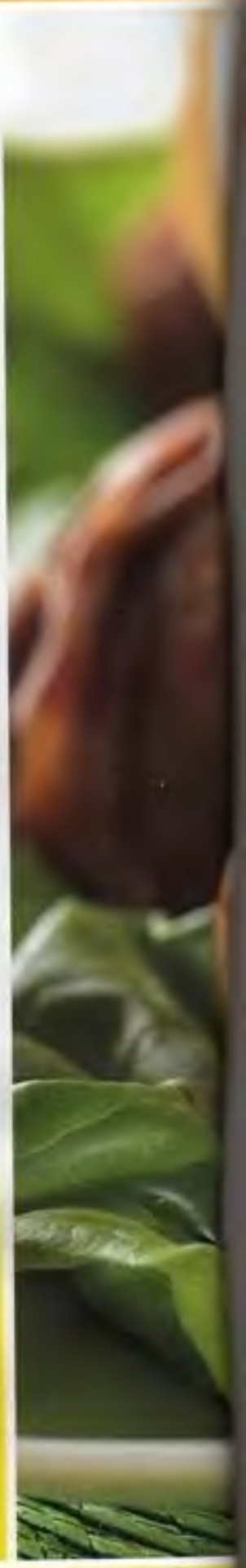
- En una cacerola con agua caliente y vinagre, remojar los chiles sin venas ni semillas, licuar con la cebolla, el ajo, el consomé de pollo en polvo y un poco del agua de los chiles.
- En una cacerola con un poco de aceite, freír la salsa. Sazonar con sal y pimienta. Retirar del fuego y añadir las piezas del pollo. Mezclar bien y dejar marinar unas horas.
- Sobre las hojas de papel para mixiote, colocar las piezas del pollo cubriéndolas con bastante salsa.
- Armar los paquetitos, amarrarlos con un cordón y colocarlos en una vaporera hasta que el pollo esté bien cocido, aproximadamente 1 hora.
- Servir muy caliente en las mismas hojas.

TIP DE YOLO

Si no es posible obtener la hojas de papel para mixiote sustituirlas con hojas de tamal y, de igual forma, envolver perfectamente y amarrar. No compre hojas de maguey porque están prohibidas ya que estas plantas tardan mucho tiempo en crecer y es nuestra responsabilidad cuidar nuestros recursos naturales.

EL CHISTE DE FER

El que lo hace lo vende, el que lo compra no lo usa nunca y el que lo usa nunca lo ve.
¿Qué es?
El ataúd



Pipián VERDE

Ingredientes:
- 4 pzs. de pollo (muslos y piernas)
- 1/2 kg. de tomate verde
- 6 chiles verdes hervidos
- 1/4 de cebolla chica
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto
- 150 grs. de pepita tostada y molida en seco
- 1 taza de caldo de pollo

Procedimiento:
- Moler en licuadora los tomates, los chiles, el ajo y la cebolla sin la ayuda de líquido.
- En una cacerola con un poco de aceite, verter lo molido y sazonar con sal.
- En una sartén tostar ligeramente las pepitas sin que se quemen porque amargarían la preparación y, por último, moler en procesador hasta obtener un polvo de pepita.
- Cuando la mezcla de los tomates suelte el hervor, agregar poco a poco el polvo de pepita para que no se hagan grumos y dejar cocinar a flama baja por 10 minutos. Mover constantemente.
- Añadir el caldo de pollo hasta lograr una consistencia ligeramente espesa.
- Rectificar la sazón y agregar sal, si es necesario.
- Retirar del fuego cuando suelte el hervor y flote el aceitito que suelta la pepita.

EL CHISTE DE FER

¿Cuál es el animal que después de muerto da muchas vueltas?
El pollo rostizado

bistro

unique

La mejor vista a la calle arbolada de Amsterdam

Reservaciones: 35 47 03 31 y 32
De lun a Dom de 2 pm a 2 am
servicio de bar hasta las 4 am

Amsterdam 261
esq. Teotihuacán, Condesa

nueva administración

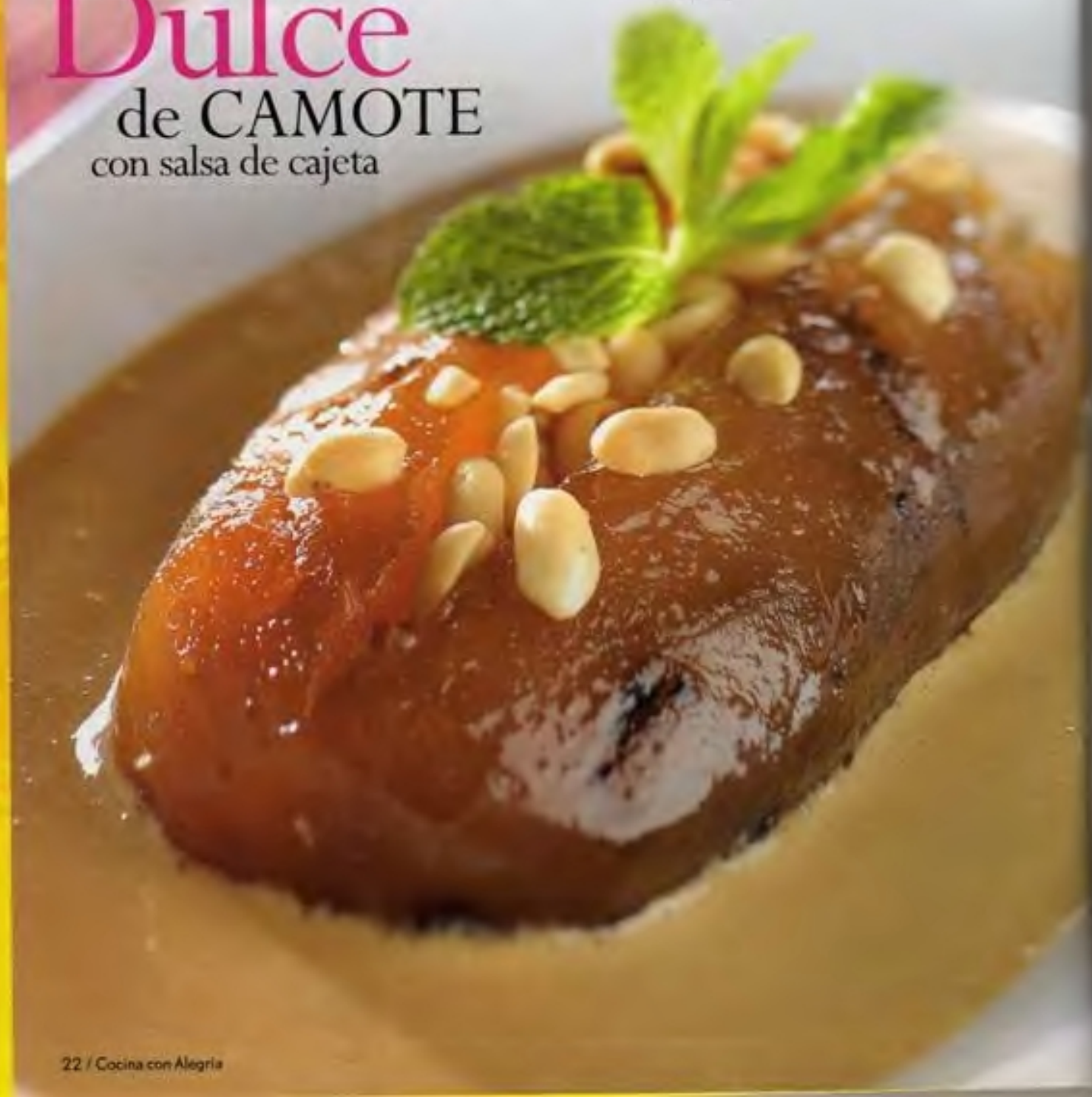
Dulce de CAMOTE con salsa de cajeta

Ingredientes:
- 1 kg. de camote
- 1 1/2 tazas de azúcar
- 2 ramas de canela
- 3 clavos de olor
- Agua, la necesaria

Salsa de cajeta:
- 1 taza de cajeta
- 1 barra de queso crema
- 1/2 taza de leche evaporada
- 1 cda. de brandy
- Cacahuate picado

Procedimiento:
- En una cacerola colocar los camotes lavados y con piel, cubrir con agua.
- Añadir el azúcar, las especias y dejar cocer tapado y a flama baja hasta que se cueza bien el camote.
- Retirar el camote una vez cocido y dejar el líquido en el fuego hasta que espese y se obtenga una miel.

Para la salsa:
- Moler todos los ingredientes hasta que se incorporen perfectamente.
- Servir el camote partido por la mitad sobre un plato con miel, bañar con la salsa de cajeta y salpicar de cacahuate.



Cocadas

Ingredientes:
- 3 yemas de huevo
- 1 ramita de canela
- 500 grs. de coco rallado y deshidratado
- 1 1/2 tazas azúcar
- 1 taza de agua de coco
- 1 taza de leche

Procedimiento:
- Hacer una perforación al coco para extraer su agua y reservarla.
- En una cacerola verter la leche, el agua de coco, el azúcar y el coco rallado. Dejar hervir moviendo constantemente hasta que comience a espesar y pueda verse el fondo del recipiente.
- Retirar del fuego y dejar que enfríe un poco.
- Batir las yemas y añadirlas al preparado de coco una a una.
- Regresar la preparación a fuego bajo y dejar 10 minutos más.
- En un molde poner una hoja de papel encerado, verter la mezcla uniformemente y dejar que enfríe.
- Hornear a 180°C por 15 minutos o hasta que dore.

OJO DE YOLO

- Si deseas utilizar la pulpa de coco fresco, pártelo por la mitad y hornearlo a 180°C por 10 o 15 minutos de esta forma es más sencillo desprender la pulpa.
- Pasar el coco por un rallador de quesos y dejarlo orear.

Nuestro invitado Juan Ramón Sáenz ha dedicado su vida a los medios de comunicación. En 1995 se consagró como creador y productor del programa "La Mano Peluda", creado para entretener y reunir a la familia por las noches, retomando la tradición de contar relatos de terror y leyendas mexicanas, convirtiéndose un año después en Director y conductor de la emisión. "La Mano Peluda" se transmite a todo el país y a Estados Unidos a través de 65 estaciones de radio y al mundo entero por internet. Actualmente Juan Ramón Sáenz se desempeña como conductor de la sección 'Aquí se respira el miedo' en el programa "Venga la Alegría", que se transmite por Azteca 13.

Calabaza en TACHA

Ingredientes:
- 1 calabaza de Castilla mediana
- 5 pzas. de piloncillo en trozos
- 2 rajas canela
- 3 clavos
- 3 pimientas gordas
- 1 l. de agua

Procedimiento:
- Cortar la calabaza en trozos medianos sin retirar las semillas.
- En una cazuela de barro o de cobre verter el agua y disolver el piloncillo.
- Agregar la calabaza, las especias y tapar.
- Cocinar a fuego lento hasta formar una miel. Si la preparación requiere de más líquido, agregárselo caliente y poco a poco.
- Mover y bañar los trozos de calabaza constantemente con la miel.
- Dejar a fuego bajo aproximadamente 1 hora o hasta que la calabaza esté suave.

INFORMACIÓN

Una vez colocado el altar, nadie puede tocar absolutamente nada. Los invitados son los muertos y son ellos quienes inician el convite. A su retorno al inframundo, ya satisfechos, únicamente se llevarán el olor y la savia de los platillos, sólo después de ellos, todo podrá ser probado por los deudos.

-¡¡Aquí se respira SABOOOOOR!!-.

Muffins decorados

Ingredientes:
- 6 muffins
- Betún de vainilla
- Gomitas de chocolate
- Chocolates
- Malvaviscos chicos
- Mentas
- Tiritas de tamarindo
- Color vegetal verde

Procedimiento:
- En un tazón tomar un poco del betún listo para usar y agregar unas gotas de color verde, mezclar perfectamente y untar en la superficie de los muffins.
- Usar bombones y gomitas de chocolate para los ojos y para las bocas tiritas de tamarindo.

Fundación Mesa Central/Angie Vázquez

D.R. © BIMBO S.A. DE C.V., MÉXICO D.F., 2007

BIMBO

Molido
CRUJIENTE

- Sopa de cebolla
- Moros con Cristianos
- Chayotes crujientes
- Albóndigas de pescado
- Guarnición de platanitos

MOLIDO
CRUJIENTE BIMBO,
el Crunch que le faltaba a tus comidas

Sopa de CEBOLLA

4 PORCIONES

Ingredientes:

- 1 cebolla grande rebanada
- 2 tazas de queso manchego rallado
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1/2 taza de **Molido Crujiente Bimbo**
- 1 cucharada de perejil picado
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1/4 de taza de vino blanco
- 1 bolillo
- Sal al gusto

Preparación:

- Cortar el bolillo en rebanadas de aproximadamente 1 cm de grosor.
- En una charola colocar las rebanadas de pan y cubrir cada una con queso rallado. Espolvorear con perejil finamente picado y con **Molido Crujiente Bimbo**.
- En el horno convencional, precalentado a 180 °C, hornear las rebanadas de pan para que gratinen, por aproximadamente 7 minutos.
- En una olla derretir la mantequilla y agregar la cebolla. Freír hasta que se vea transparente. Agregar el caldo de pollo y dejar que hierva. Agregar el vino blanco y dejar hervir nuevamente. Verificar la sazón y, en caso de ser necesario, agregar sal al gusto.
- Servir la sopa y colocar una rebanada de pan gratinado sobre cada porción.

Moros con CRISTIANOS

4 PORCIONES

Ingredientes:

- 1 taza de arroz blanco precocido
- 2 tazas de frijoles de la olla (previamente preparados)
- 1 hoja santa
- 2 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 cebolla
- 1/2 diente de ajo
- 2 plátanos machos medianos
- Agua suficiente para cocer los plátanos
- 1/4 kg. de queso panela
- Aceite, el necesario
- 1 taza de harina
- 1 huevo
- 1 taza de **Molido Crujiente Bimbo**

Preparación:

- Licuar en una taza de agua, 1/2 cucharada de sal, un pedazo pequeño de hoja santa, 1/4 de diente de ajo y 1/4 cebolla.
- En una olla poner a hervir 1 taza de agua y agregar la mezcla de cebolla, hoja santa y ajo. Esperar a que hierva y, entonces, agregar la taza de arroz precocido. Dejar cocer el arroz.
- Partir el queso en bastones o tiras de aproximadamente un centímetro de largo.
- Pelar los plátanos y, en una olla con agua hirviendo, cocerlos. En un tazón colocar los plátanos aún tibios y machacarlos.
- Tomar una porción del plátano machacado que quepa en el puño de la mano para hacer timbales.
- Aplanar la mezcla y colocar en el centro el bastón de queso y envolverlo.
- Repetir este procedimiento con todo el puré de plátano.
- En un plato colocar harina y en otro el **Molido Crujiente Bimbo**. Batir el huevo y colocarlo en otro plato.
- Pasar los timbales de plátano por harina después por huevo y finalmente por el **Molido Crujiente Bimbo**.
- Picar finamente el resto de la cebolla y del ajo.
- En un sartén poner una cucharadita de aceite y saltear el ajo y la cebolla, agregar los frijoles de la olla y dejar que el caldillo se seque un poco. Añadir un pedazo pequeño de hoja santa.
- En una sartén con suficiente aceite muy caliente, freír los timbales de plátano.
- Distribuir el arroz en cuatro platos, servir en el centro una porción de los frijoles de la olla guisados y, hasta arriba, colocar timbales de plátano rellenos de queso y servir.

Chayotes CRUJIENTES

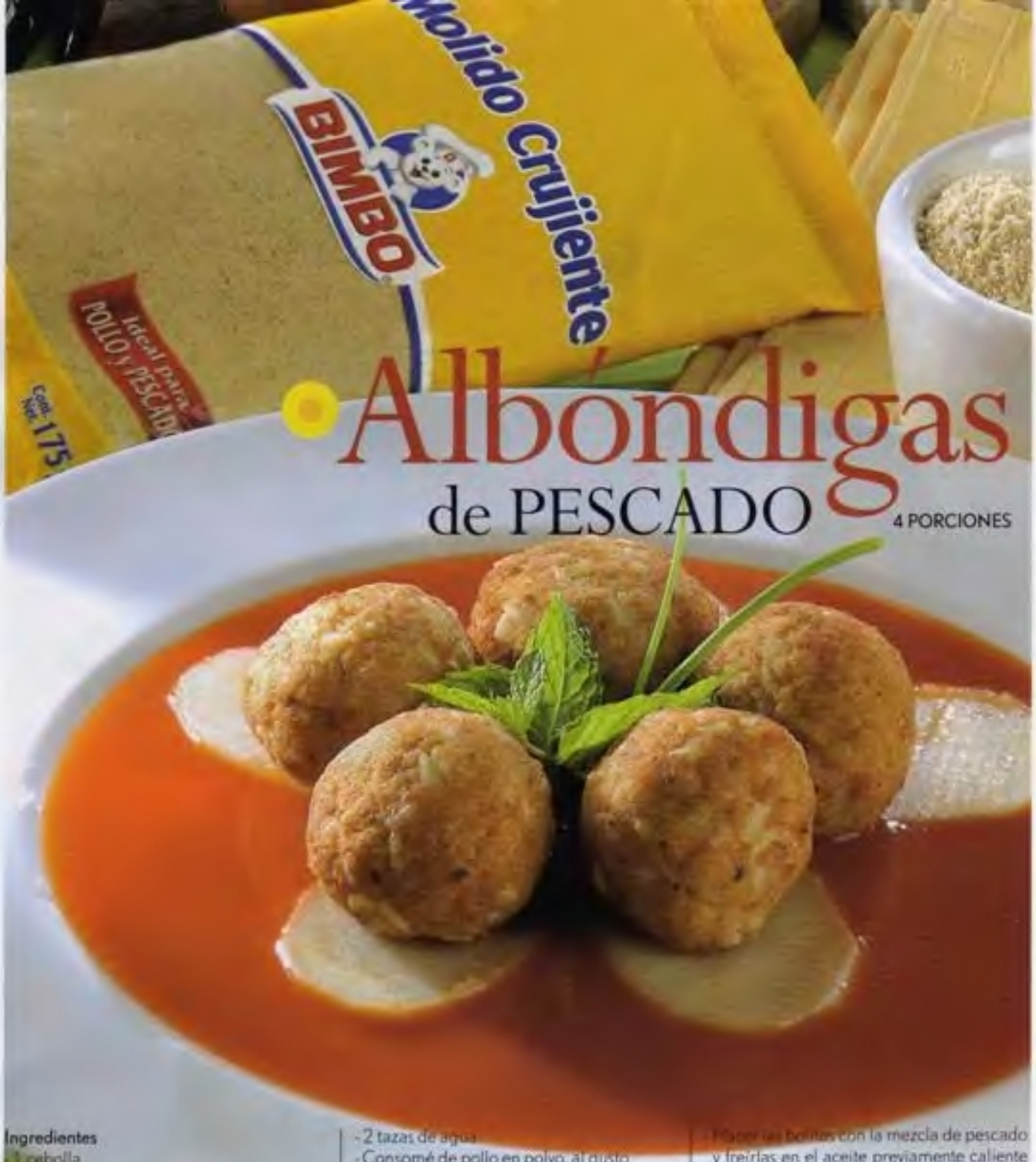
4 PORCIONES

Ingredientes:

- 2 chayotes grandes
- 1 huevo
- 1 taza de **Molido Crujiente Bimbo**
- Aceite, el necesario
- 2 barritas de surimi
- 1 taza de granos de elote de lata, previamente escurridos
- 1 taza de champiñones de lata picados, previamente escurridos
- 1/2 taza de crema ácida
- 1/2 taza de queso fresco desmoronado
- Ramitas de perejil chino

Preparación:

- En un tazón mezclar el surimi deshebrado con los granos de elote, los champiñones, la crema y el queso.
- Pelar los chayotes y partirlos en rebanadas a lo largo de aproximadamente 1 cm. de grueso.
- En un plato colocar harina, en otro **Molido Crujiente Bimbo** y en otro los 2 huevos batidos.
- Pasar cada rebanada de chayote por harina y quitarle el exceso. Pasar por huevo y por **Molido Crujiente Bimbo** y volver a pasar por huevo y **Molido Crujiente Bimbo** nuevamente para que queden muy crujientes.
- En un sartén con el aceite muy caliente, freír las rebanadas de chayote hasta que queden doraditas.
- En un plato trinche colocar 2 rebanadas de chayote y sobre cada una agregar la mezcla de surimi y, para servir, decorar con unas ramitas de perejil chino.



Albóndigas de PESCADO

4 PORCIONES

Ingredientes
- 1 cebolla
- 2 dientes ajo
- 1/2 kg. de pescado de su preferencia
- 1 hoja de laurel
- 1/2 taza de **Molido Crujiente Bimbo**
- 3 hojitas de hierbabuena
- 1 huevo
- 1 pizca de comino seco
- Aceite, el necesario
- 1/4 de taza de arroz
- 1/2 kg. de jitomate
- 4 chiles guajillo grande
- 1 papa grande cocida y cortada en cubos
- 2 tazas de agua
- Consomé de pollo en polvo, al gusto
- Sal al gusto

Preparación:
- Hervir el pescado entero 10 minutos con sal y una hojita de laurel. Ya cocido, desmenuzarlo.
- Licuar 1/4 de cebolla, el huevo, la pizca de comino, un diente de ajo y las hojas de hierbabuena. Agregar esta mezcla al pescado desmenuzado junto con 1/2 taza de **Molido Crujiente Bimbo**, el arroz y sal al gusto.
- Hacer las bolitas con la mezcla de pescado y freírlas en el aceite previamente caliente en una sartén.
- En una olla hervir las 2 tazas de agua con los jitomates, el chile guajillo 1/4 de cebolla y un diente de ajo. Cuando esté cocido licuar y agregar consomé de pollo en polvo al gusto.
- En una olla con aceite caliente agregar la salsa colada. Rectificar la sazón. Si es necesario ajustar la cantidad agua para conseguir la consistencia deseada. Agregar las albóndigas y la papa cocida al caldillo y servir calientes.

Guarnición de PLATANITOS

4 PORCIONES

Ingredientes:

- 12 platanitos dominicos
- Aceite, el necesario
- 2 tazas de **Molido Crujiente Bimbo**
- 2 huevos
- 1 taza de harina

Preparación:

- Pelar los platanitos.
- En un plato colocar harina, en otro **Molido Crujiente Bimbo** y en otro los 2 huevos batidos.
- Pasar cada plátano por harina y quitarle el exceso, después por huevo y después por el **Molido Crujiente Bimbo**.
- En una olla con el aceite previamente caliente, freír cada uno de los plátanos y escurrir en papel absorbente.
- Estos plátanos se pueden utilizar como guarnición de cualquier corte a la plancha o a la parrilla, también se pueden utilizar como entrada en cualquier comida.